

**Benessere del feto
Le pietanze promosse e bocciate**

Bimbi più intelligenti grazie all'omega3

Bimbi più intelligenti con vista da aquile. Il pesce è la fonte primaria di omega3 ed in particolare di DHA, sostanze nutrizionali preziose per lo sviluppo del cervello, dell'acuità visiva e delle capacità cognitive del feto. Salmone, sgombrò, tonno, sardine e alici ne contengono in discreta quantità. Consumare previa cottura.

Cuocere sempre carne e pesce per evitare la toxoplasmosi

Attenzione alla contaminazione degli alimenti. Carne, pesce e uova devono essere sempre ben cotti. Questi cibi possono, infatti, provocare la toxoplasmosi, un'infezione pericolosissima per il bambino, che potrebbe nascere con problemi al sistema nervoso centrale. Alto anche il rischio di aborto.

Controllare il peso Quanto si può ingrassare

Le future mamme non devono mangiare per due anche se l'apporto calorico deve essere più alto con nutrienti adeguati ai fabbisogni. L'aumento in una donna normopeso dovrebbe essere intorno ai 12-13 Kg e tra 7-11 Kg se in sovrappeso. Buona abitudine è pesarsi sempre sulla stessa bilancia e alla stessa ora.

Salute

I **cibi** da privilegiare per **dare alla luce un bimbo sano e forte**
Come **sconfiggere la nausea** tipica del primo **trimestre**
Lo **stile di vita** ideale per le donne in **dolce attesa**

UNA DONNA IN GRAVIDANZA DEVE CONSUMARE UNA MEDIA DI 2600 CALORIE AL GIORNO

**«Sono incinta, devo mangiare per due?»
La dieta giusta per le future mamme**

Fiammetta Trallo

Come e cosa mangiare durante nove mesi di gravidanza per non perdere il controllo della bilancia e garantire un adeguato sviluppo del bambino è la domanda che si pone ogni donna nel momento in cui scopre di essere incinta. Se le condizioni di salute sono buone e il peso della futura mamma rientra nella norma non sarà necessario modificare più di tanto le abitudini alimentari. E' opportuno però seguire una dieta il più possibile variata. Pasta, cereali, carne, pesce, verdura, uova, latticini, frutta e cioccolato se consumati nelle giuste proporzioni sono gli alimenti che forniranno il giusto apporto di nutrienti per il benessere della mamma e del suo bambino.

Buone abitudini

Oltre cosa è importante sapere come mangiare, perché la gravidanza comporta una variazione dei meccanismi della digestione. Per contrastare la nausea e il vomito tipici del primo trimestre, è bene frazionare i pasti. Altro accorgimento al risveglio è quello di privilegiare cibi



secchi e croccanti, come fette biscottate e pane tostato. Se la nausea continua può essere efficace succhiare una pastiglia allo zenzero. Nel secondo trimestre la digestione migliora e la regola dei tre pasti più due spuntini, meglio se a base di frutta, diventa il modo migliore di alimentarsi. E' bene mangiare lentamente e masticare a lungo per evitare l'ingestione di aria che può dare senso di gonfiore addominale. I cibi più calorici andrebbero consumati a colazione e a pranzo e ridotti nei giorni in cui si fa meno attività fisica. La cena deve essere leggera e consumata almeno due o tre ore prima di coricarsi per non affaticare l'apparato digerente. Negli ultimi mesi l'aumento di volume dell'utero tende a comprimere la bocca dello stomaco favorendo quella fastidiosa acidità che disturba il sonno, ma che può essere neutralizzata da sciroppi o pasticche a base di sostanze antiacide innocue per il bebè.

GLI ALIMENTI DA PREFERIRE

Fibra amica

RIDUCE L'ASSORBIMENTO DEI GRASSI

Pane, pasta e riso integrale, cereali e legumi pur essendo cibi che contengono zuccheri complessi sono ricchi di fibre e proteine vegetali. Vengono assorbiti lentamente e la presenza di fibra alimentare riduce inoltre l'assorbimento dei grassi nell'intestino. Una porzione di mele cotte, kiwi maturi e prugne fresche o secche, tre noci o una decina di mandorle non dovrebbero mai mancare nella dieta giornaliera.



Bere acqua

AIUTA IL LAVORO DEI RENI

L'assunzione di almeno due litri di liquidi al giorno assicura un buon funzionamento renale e un adeguato ricambio idrico. Ciò non vuol dire bere solo acqua, ma anche latte, succhi non zuccherati, tisane (meglio se di finocchio e malva). Frutta e verdure crude non devono mancare, ma attenzione agli zuccheri. Banane, fichi o uva sono frutti zuccherini. Ananas e anguria ne sono invece poveri, ma sono ricchi di fibre e sostanze naturali benefiche. Minestre a base di sedano e finocchi bolliti con poco sale a fine cottura hanno un buon effetto diuretico.



Le erbe aromatiche

VIA LIBERA PER RIDURRE IL SALE

Le erbe aromatiche permettono di insaporire i cibi, limitare l'uso di sale e consentire cotture leggere senza grassi come cartoccio e griglia. Arance e carciofi sono ricchi di calcio. Le spremute allungate con acqua minerale sono molto dissetanti. I carciofi crudi preparati in insalata con sedano, finocchi e scaglie di grana possono essere un'antipasto, un piatto unico rompicame ma anche un ricco contorno. Spruzzare limone sulle verdure aumenta l'assorbimento del ferro contenuto nei vegetali.



Le ricette La cucina che piace alla cicogna

Viva le insalate
DI PASTA, FARRO O KAMUT

Le insalatone di pasta integrale, di pollo alla griglia spezzettato o di cereali come farro e kamut (l'orzo è uno degli alimenti più ricchi di carboidrati) con verdure cotte (fagiolini bolliti, cubetti di melanzane e zucchine grigliate) e crude (cilegini e datterini, sedano, valeriana o rucola) con cubetti di formaggi light e conditi con olio extra vergine d'oliva crudo sono pasti completi, gustosi, nutrienti e altamente digeribili, soprattutto d'estate. Possono essere variate facendo ricorso alla fantasia personale e gratificano anche la vista per il loro aspetto multicolor.



Un pieno di proteine
ZUPPA TIEPIDA DI LENTICCHIE

Lavare le lenticchie e lasciarle riposare in acqua fredda per qualche ora. Portarle a bollore, senza cambiare l'acqua, salare, abbassare la fiamma e lasciarle cuocere per 20/30 min. Aggiungere un cucchiaino di olio extra vergine di oliva e lasciare raffreddare per 15 minuti. Preparare un leggero soffritto con cipolla tropea affettata e pancetta magra; sfumare vino bianco secco, aggiungere una decina di datterini tagliati a fette sottili, sale ed una manciata di erba cipollina, lasciando cuocere per circa 5 minuti. Aggiungere il condimento alle lenticchie e mescolare bene. Servire la zuppa tiepida in con due fette sottili di pane toscano tostato.

